Cuidándonos entre mujeres

Preparándonos para un ministerio de compasión



Edición Internacional

Carolyn Holderread Heggen

con Rhoda Shenk Keener

Cuidándonos entre mujeres

Preparándonos para un ministerio de compasión

Edición Internacional

Carolyn Holderread Heggen
con Rhoda Shenk Keener

Traducido por Milka Rindzinski



"Yo soy la vid y ustedes son las ramas."

Mennonite Women USA



***Nuestra misión en* Mennonite Women USA** *es*
empoderarnos como mujeres y grupos de mujeres
a medida que crecemos en nuestra vida
cristiana por medio del estudio de la Palabra
usando nuestros dones, escuchándonos unas a otras
y trabajando unidas en misiones y servicio.

***Nuestra visión:* Mennonite Women USA** *invita*
a mujeres de distintas generaciones, culturas, y lugares
a compartir y honrar nuestras historias,
a cuidarnos unas a otras y expresar nuestra voz profética sin miedo,
buscando seguir a Cristo.

Para programar un seminario sobre el tema o comprar copias,
comunicarse con la oficina de Mennonite Women USA
718 North Main St, Newton, KS 67114
316-281-4396
office@mwusa.org
www.mwusa.org

o ponerse en contacto con el
Movimiento de Mujeres Teólogas Anabautistas de América Latina

Contenido

Introducción

Nos alegra saber que te has unido a la amplia red internacional de mujeres cristianas que desean saber más sobre cómo ayudar a las hermanas de sus congregaciones y comunidades que están pasando por momentos difíciles. Estos talleres han sido puestos en práctica en cada conferencia menonita de los Estados Unidos y en diferentes países, incluyendo India, Nepal, Guatemala, Bolivia, Colombia, Paraguay, Argentina, Brasil, Canadá, Trinidad y Puerto Rico. Se planea compartirlos con hermanas de Cuba, Kenia, Tailandia y otros lugares.

Hemos descubierto que los problemas que enfrentan las mujeres de todo el mundo son bastante similares—preocupaciones en cuanto a seguridad física y sexual, desafíos a su autoestima por causa de conceptos y prácticas patriarcales en sus iglesias y comunidades, inquietudes en cuanto a la seguridad y la estabilidad económica de sus familias, pérdida de seres queridos, encontrar tiempo y apoyo para cuidar de sí mismas y a la vez ocuparse de sus muchas responsabilidades. Hemos visto que las mujeres se hacen las mismas preguntas, sin importar dónde viven o el idioma que hablan. *¿Soy realmente una amada hija de Dios? ¿Será cierto que mi vida es importante? ¿Cómo puedo encontrar tiempo para ocuparme de mis propias necesidades cuando se presentan tantas otras exigencias? ¿Cómo puedo establecer límites apropiados y saludables? ¿Será posible hallar sanidad para mis propias y profundas heridas del pasado? ¿Cómo puedo ayudar a otras que están enfrentando las mismas pruebas si siento tanto dolor yo misma? ¿Será posible emplear las experiencias difíciles de mi vida para ayudar a otras?*

Las ideas originales de estos talleres fueron desarrolladas en colaboración con nuestra amiga Ruth Guengerich, cuando estaba sirviendo con Rhoda en calidad de codirectora de Mennonite Women USA. Todas somos mujeres con experiencia en salud mental y con muchos años de trabajo activo en la iglesia. Creemos que una congregación sana, empoderada por el Espíritu Santo, puede ser un potente contexto en el que es posible experimentar la gracia de la sanidad para luego compartirla con otras.

Esperamos que este manual sea un instrumento útil para crecimiento personal, para compartir con otras mujeres y para colaborar en el liderazgo de las congregaciones. Aunque ha sido escrito para mujeres, mucho del material es también apto para varones y puede ser empleado en múltiples situaciones pastorales.

La inspiración para producir estos materiales proviene de nuestras propias experiencias de sanidad personal, en virtud de la abundante gracia y compasión de Dios hacia nosotras. Nuestro deseo es que ustedes también se vean rodeadas y apoyadas por amigas sensibles que estén dispuestas a escucharlas, llorar y reír juntas, ser desafiadas, y orar con ustedes. Les deseamos mucho gozo y crecimiento en la búsqueda de llegar a ser las personas que Dios se propuso formar en ustedes.

¡Grandes bendiciones!

Carolyn y Rhoda



Soy una hija amada de Dios



Unidad I

"Tú creaste mis entrañas; me formaste en el vientre de mi madre.
¡Te alabo porque soy una creación admirable! ¡Tus obras son maravillosas,
y esto lo sé muy bien!"
Salmo 139:13, 14

"…te amo y eres ante mis ojos preciosa y digna de honra."
Isaías 43:4

"Cuando te preparas para llegar a ser una presencia sanadora, el único lugar donde comenzar es—contigo misma."
James Miller y Susan Cutshall

"Podemos amar a otros solo en la medida que hayamos permitido a Dios que nos ame."
Richard Rohr

Razón de ser de este material

Había una vez una niñita que tenía mucho miedo de los truenos y relámpagos en las tormentas de verano. Cuando una tormenta la atemorizaba durante la noche, corría a la cama de sus padres y de un salto se metía entre ellos, despertándolos.

A sus padres les costaba volver a dormir. Así que la madre un día le explicó que Dios *siempre* está con nosotros—aunque sea durante una noche de tormenta. "Tú no necesitas venir a nuestra cama, porque Dios está contigo allí, en tu propia cama." La mamá se sintió bien por haber compartido con su hija una lección importante acerca de Dios, y tenía esperanza de que ya no siguiera interrumpiendo su sueño tan a menudo.

Pero unas pocas noches más tarde hubo otra tormenta y de nuevo la niñita corrió atemorizada a la cama de sus padres. "¿No recuerdas que te dije que Dios está contigo en tu propia cama y no necesitas venir a la nuestra?" le dijo la mamá. La niña respondió, "Sí, recuerdo*, ¡pero yo necesito un Dios con piel humana!*"

¿No es eso lo que todas necesitamos cuando nos sentimos lastimados y asustados por lo que nos sucede a nosotros o a alguno de nuestros seres queridos, y hemos perdido la esperanza de que las cosas mejoren? Necesitamos poder tocar a alguien y sentir que Dios nos toca, alguien que sea el rostro y las manos de Jesús para nosotras. ¡Nos necesitamos las unas a otras!

Gran parte del dolor profundo que sentimos en nuestras vidas proviene de relaciones perturbadoras o de la pérdida de personas importantes. Por eso a menudo sucede que

cuando experimentamos relaciones de afecto en medio de una comunidad de personas que aman a Dios y se aman unas a otras, podemos recibir sanidad.

Es verdad que en ocasiones es importante consultar a un profesional, si hay uno disponible, para que nos ayude con nuestros problemas. Por ejemplo, si alguien tiene un problema médico, una enfermedad mental, una profunda depresión o una adicción, si fuera posible debería ver a un especialista. Además, si se ha sufrido una violación sexual o abuso físico, es importante buscar ayuda de alguien que tenga experiencia en esas cosas y sepa como guiar a otros para su recuperación.

Pero hay muchas clases de problemas en la vida que no requieren la asistencia de un profesional. A menudo podemos encontrar la ayuda que necesitamos acercándonos a una amiga en quien confiamos o a un miembro de la familia. Algunas veces acudimos a pastores, pero muchas veces los pastores no tienen tiempo suficiente ni entrenamiento para aconsejar. Los pastores y pastoras deben además ocuparse por el bienestar de toda su congregación. Cuando un pastor o pastora se ocupa de aconsejar por mucho tiempo a alguien tal vez está restando a la congregación la posibilidad de recibir atención pastoral.

Hay problemas que es mejor que una mujer no comparta con un hombre—en especial problemas relacionados con el sexo. Cuando una mujer comparte preocupaciones sexuales con un pastor varón, esto puede crear un sentimiento de intimidad inapropiado entre ellos. Muchos pastores no han sido entrenados para saber como mantener límites apropiados con mujeres a quienes estan aconsejando.

Si un pastor se involucra sexualmente con una mujer que es miembro de su comunidad, esto resulta destructivo para la mujer y su familia y para el matrimonio del pastor y hiere a la congregación entera. Pueden pasar varios años hasta que una congregación se recupere después de que un pastor se haya relacionado sexualmente con alguien que no es su esposa. Las etapas difíciles que una congregación debe atravesar para sanar son similares de muchas maneras a las que atraviesa una víctima individual de violación sexual.

Es importante que haya en la congregación mujeres disponibles y entrenadas para escuchar los problemas de otras mujeres. Para atender a otras efectivamente, cada mujer debe poder entender bien su propia experiencia y buscar la manera de sanar su propia vida. Este material está diseñado para ayudar a mujeres laicas a buscar sanidad para ellas mismas, y luego acompañar a otras mujeres de su familia, de su círculo de amigas, de sus congregaciones y de su comunidad.

Discusión en grupos: Conociéndonos

1. ¿Qué esperas poder aprender en este taller?

2. ¿Cuáles son algunos problemas y necesidades de las mujeres de tu congregación y de tu comunidad?

Soy una hija amada de Dios

Cuidándonos entre mujeres es un estudio para descubrir cómo cuidar mejor de otras mujeres y cómo caminar con ellas en tiempos difíciles. Pero empezaremos conversando sobre nosotras mismas y cómo nos sentimos como mujeres, y como hijas de Dios.

Al leer la Biblia es importante entender el gran amor y respeto que Dios tiene hacia la mujer. Esto permite que ella pueda sentirse amada por Dios. 1 Corintios 6:19 nos permite conocer que Dios valora nuestros cuerpos—que *"nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo de Dios"*. Sabemos que Dios también valora nuestros corazones y mentes porque Dios creó y formó a cada una de nosotras en el vientre de nuestra madre. Hemos sido diseñadas y formadas por Dios intencionalmente.

Algunas veces nos miramos a nostras mismas y pensamos que hay algo malo en nosotras o en nuestros cuerpos. No nos parece ser la imagen de la mujer ideal y hermosa que se ve en la televisión o en el cine. Tal vez recordamos cosas negativas que nos han dicho que no son ciertas, pero creemos que sí lo son y nos sentimos afectadas durante años. Una mujer de 50 años de edad no podía olvidar las palabras de una maestra que le había dicho cuando tenía 10 años: "¡Tú no vales nada!" Durante el resto de su vida ella luchó para creer que Dios la valoraba como hija amada.

A veces las mujeres encontramos difícil creer que somos amadas por Dios y tan importantes para Dios como los hombres. Cuando creemos las mentiras de nuestra cultura—que los hijos varones y los hombres son más valiosos e importantes que las hijas y las mujeres—Dios debe entristecerse. La historia de la creación según Génesis 1 dice:

Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios.
Hombre y mujer los creó... y los bendijo...
Dios miró todo lo que había hecho, y consideró que era muy bueno."

Algunas enseñanzas religiosas pueden impedir que las mujeres crean que para Dios ellas valen tanto como los hombres. Esas enseñanzas causan errores de interpretación que no se ajustan a lo que Dios quiere para las mujeres.

Es importante recordar que no era el plan ni el deseo de Dios que los hombres dominen a las mujeres y que las mujeres estén de acuerdo con ser dominadas por los hombres. La Biblia no dice que el pecado entró solo por culpa de la mujer. Los dos comieron de la fruta prohibida. Génesis 3:16-19 dice que el pecado entró en el mundo y distorsionó las relaciones humanas. Para los varones, el resultado del pecado fue que tendrían que trabajar fuerte para eliminar cardos y espinas a fin de poder cultivar alimentos y su tendencia ahora sería de dominar a las mujeres. Para las mujeres, fue los dolores de parto y la tendencia de dejar que su esposo le domina. La dominacion de la mujer por el hombre es el resultado del pecado y no era el plan de Dios para los seres humanos.

Jesús vino a restaurar y presentar el plan original de Dios. Nunca vemos que Jesús trate a las mujeres como menos importantes que los hombres, ni les pida que sean más sumisas que los hombres. Por el contrario, lo vemos apartarse de las costumbres y reglas de su

cultura y tratar a las mujeres con gran respeto, dándoles el mismo valor que a los hombres. El apóstol Pablo en Efesios 5:21 llama a esposo y esposa a *"someterse unos a otros"*.

Una segunda creencia equivocada es que por causa de la manera de actuar de Eva en la Caída, las mujeres son más propensas que los hombres a ser engañadas y por eso no deben confiar en su propio juicio sobre lo que está bien o mal. Esta creencia puede ser peligrosa. Si hay violencia en el hogar y la mujer no confía en que ella es tan capaz como el hombre de distinguir entre el bien y el mal, puede ser convencida más fácilmente de que la violencia y el abuso del hombre no están mal. A ella también puede resultarle difícil buscar ayuda de otros en la iglesia. La historia bíblica dice que tanto Adán como Eva comieron el fruto y ambos fueron responsables de desobedecer el mandato de Dios.

Una tercera creencia errónea que hace difícil para las mujeres creer que son hijas amadas de Dios, es que el sufrimiento sea una virtud cristiana y que las mujeres en particular hayan sido elegidas para ser "siervas sufrientes". Las mujeres a menudo han sido consideradas más capaces que los hombres de soportar grandes dolores. Tal vez esto es porque somos nosotras las que damos a luz a los bebés. Algunas mujeres han interpretado que ese sufrimiento es la cruz que deben soportar y una manera de identificarse con el sufrimiento de Cristo.

Algunas mujeres que fueron abusadas y golpeadas han dicho que sus pastores u otros cristianos les dijeron que soportando con paciencia la violencia de sus esposos están compartiendo el sufrimiento de Cristo y serán premiadas en el cielo. Esta glorificación del sufrimiento puede animarlas a aceptar someterse a violencia. La falta de respeto y la violencia masculina hacia la mujer nunca fue parte del plan de Dios para la humanidad. No es la voluntad de Dios.

Hay una gran diferencia entre sufrir por causa del pecado y la violencia de otra persona y elegir el sufrimiento en la esperanza de lograr que haya un cambio en el mundo. Un ejemplo. En los Estados Unidos, cuando a los africanos estadounidenses les fueron negados muchos derechos, se les exigió que se sentaran en la parte de atrás de los autobuses, dejando la parte del frente para los blancos. En 1955 un conductor exigió a una mujer africana estadounidense, Rosa Parks, que dejara su asiento de la zona de atrás para un hombre blanco porque en la zona para los blancos ya no había lugar. Ella se negó. Rosa seguramente sabía que habría consecuencias y sufrimiento por su acto de desafío—y las hubo. Ella fue arrestada y también perdió su empleo de costurera. Pero este fue el precio que estaba dispuesta a pagar por una mayor igualdad y justicia racial. Rosa se transformó en un poderoso símbolo del moderno movimiento por los Derechos Humanos en los Estados Unidos y de resistencia hacia la segregación racial.

Es muy diferente el sufrimiento ocasionado por un abuelo que abusa sexualmente de un niño, o por un marido enojado que golpea a su esposa. Nada bueno resulta de esa clase de sufrimiento, a menos que el abusador sea acusado, se le obligue a no seguir en lo mismo, se arrepienta, cambie su comportamiento y se convierta en un promotor de la igualdad de género y cumpla un papel importante en la protección de otros niños y mujeres.

Los hombres piadosos tratan con respeto a sus esposas y a otras mujeres. Los hombres que creen que las mujeres deben ser tratadas con equidad y respeto son un don para la iglesia y la comunidad. Algunos hombres se transforman en defensores poderosos de la igualdad de género y tienen un papel importante en el crecimiento de la justicia de género.

Toda enseñanza religiosa que no constituya Buenas Nuevas para mujeres y niños y para los más desfavorecidos de la comunidad no está enseñando la verdad que Jesús trajo. El dijo: "*Yo he venido para que tengan vida—y vida en abundancia*" (Juan 10:10). Una buena manera para evaluar si lo que enseña nuestra iglesia coincide con el corazón y las intenciones de Dios es preguntarnos, ¿Produce gozo, esperanza y confianza en la vida de todas las personas?

¡Lo que creemos sobre nuestro valor personal como hijas de Dios tiene influencia en nuestra forma de amar y cuidar de otras! Si yo no me siento amada y valiosa, será difícil para mí cuidar de otras mujeres y ayudarlas a sentirse amadas y valiosas a los ojos de Dios. Cuando sabemos que somos amadas hijas de Dios, entonces podemos amar también a las otras hijas e hijos de Dios.

La historia bíblica de Juan 4:1-42 dice que Jesús se encontró con una mujer samaritana junto al pozo de la aldea. Lo interesante es que se trata de la conversación más extensa de Jesús con otra persona que encontramos en la Biblia. Muestra que Jesús trata a esa mujer como valiosa hija de Dios mientras que la comunidad la estaba tratando como si fuera una vergüenza de mujer que debía permanecer lejos de la gente "respetable".

La mujer amada de Dios detrás de la máscara

Un monólogo de adoración basado en Juan 4:1-42

por Meghan Larissa Good y Rhoda Shenk Keener

Creí que hoy sería un día igual a todos los otros.
Voy al pozo con mi cántaro a buscar agua, a medio día, cuando hace más calor…
porque entonces estoy sola,
lejos de las miradas críticas de otras mujeres—
de miradas que me avergüenzan por mi vida.

Pero hoy parece que no estoy sola en el pozo.
Un hombre extraño está allí. Un judío.
Bajo la cabeza para que no pueda mirarme a los ojos.
Pero él me habla,
"¿Me das un poco de agua?"
Levanto la vista, sorprendida.
Pero no me cuesta nada hablarle.
Le pregunto, "¿Cómo es que tú, un judío, me pides a mí, una mujer samaritana, que te dé agua para beber?"
El no toma en cuenta mi pregunta y comienza a hablar sobre algo llamado "agua viva."

Me siento curiosa, así que pregunto,
"Tú no tienes una vasija y el pozo es hondo.
¿De dónde sacas esa agua viva?"
El sigue hablando y dice que si bebemos de este pozo, tendremos sed otra vez.
¡Eso ya lo sé!
Pero entonces él dice, "Los que beben del agua que yo doy nunca más tendrán sed."

Nunca más sedientos. No más viajes al pozo a medio día en el calor,
"Dame un poco de esa agua," le digo.

Entonces me sorprende.
"Ve a llamar a tu marido y vuelve."
Mi marido. Mi triste vergüenza me agobia.
¿Cómo es que él sabe?
Levanto la cabeza, ahora enojada.
"¡No tengo marido!"
Con voz calmada, continúa diciendo,
"Tienes razón al decir que no tienes marido.
Porque tuviste cinco maridos, y el hombre con quien estás ahora no es tu marido."

Mi rostro se endurece,
y se vuelve una máscara.
No quiero que vea mi dolor.
Empiezo a hablar.
Eso es lo que hago cuando quiero ocultarme.
Hablo y hablo. Le hablo sobre las montañas donde nuestros antepasados adoraban. Él no parece notar que me estoy ocultando.
Le pregunto sobre el Mesías que vendrá. El dice,
"Yo soy el Mesías."

¡El Mesías! ¡Me encontré con el Mesías!
¡Este hombre, el Mesías, conoce toda mi historia y sin embargo me ha dicho quién es! ¡Confió en mí!

Le miro a los ojos y me veo reflejada en ellos.
Pero mi cara es diferente de la que veo en los ojos de mis vecinos.

De pronto siento que el gozo recorre mi cuerpo. Siento que mi máscara empieza a resquebrajarse.
Hay fortaleza en mis heridas.
Hay belleza en mis cicatrices.
Hay propósito en los pedazos de mi vida destrozada.
Soy amada así como soy,
en este mismo momento.

¿Es ésta el agua de la que él habló?
Siento gozo burbujeante, desparramándose y corriendo por el suelo.
¡Tengo que decirle a alguien—a todos—a quién he descubierto! ¡Tengo que contarles lo que me ha sucedido!

Regreso corriendo al pueblo
dejando olvidada mi vasija.
Dejo atrás mi máscara también
—ya no la necesito.
Tal vez mi historia real
revelará quién es él en verdad.
Y es posible, tal vez es posible,
que mis vecinos también sientan sed.

¡Qué diferente debe haber sido la vida de esa mujer luego de su encuentro con Jesús! Quedó transformada cuando comprendió que él la amaba tal como era. Jesús habló con ella sobre su verdadera historia, que incluía cinco maridos. Yo (Rhoda) he pensado a menudo que aunque he tenido solo un marido, si Jesús hablara conmigo habría al menos cinco cosas en mi vida sobre las cuales yo no quisiera hablar, o de las cuales me sentiría avergonzada.

Jesús amó a la mujer así como ella era, pero le ofreció la esperanza de lo que ella podría llegar a ser. Cuando ella se fue, ya no estaba llena de vergüenza y culpa. Ahora sabía lo que valía como preciada y amada hija de Dios. Ahora se sentía llena de gozo y quería compartir las Buenas Nuevas con otros. ¡Podemos pensar que ella fue la primera misionera cristiana!

Protegiendo nuestro delicado y vulnerable corazón

Vivimos en un mundo que ha sido dañado por el pecado. Hemos sido criadas y rodeadas por gente herida y dañada por los efectos del pecado. Muy temprano en nuestras vidas somos tratadas de manera que olvidamos que somos amadas, preciadas hijas de Dios. Como resultado, pensamos que si la gente supiera en realidad lo que hay en nuestros corazones y mentes no nos aceptaría ni nos amaría. Creemos que si no somos muy buenas Dios no nos aceptará ni nos amará. Y entonces nuestro corazón está triste y nos defendemos, sabiendo a una tierna edad ocultar nuestros verdaderos pensamientos y sentimientos y no dejamos que la gente conozca realmente quiénes somos.

Para proteger nuestro tierno corazón, nuestro rostro algunas veces oculta lo que realmente sentimos. O a veces no decimos lo que realmente pensamos. O sentimos que debemos ocultar partes de nuestra historia personal por temer que si la gente supiera algunas de las vergonzosas cosas que hemos hecho o que nos han ocurrido, seríamos rechazadas. Podemos pensar que esto es lo mismo que usar "máscaras" porque el rostro que dejamos ver no refleja lo que realmente sentimos. En cambio, pretendemos sentir algo o ser alguien que no somos. No es que lo hagamos porque somos hipócritas o malas personas, sino porque tratamos de proteger nuestros tiernos y vulnerables corazones.

Algunas veces las máscaras que usamos nos impiden ser honestas y reconocer quiénes somos en verdad. Nos impiden ser honestas con nosotras mismas sobre cosas dolorosas que nos pasaron y nos es difícil sanar.

Las experiencias y heridas no sanadas de nuestro pasado pueden continuar causando profundo dolor, depresión y enojo. Tal vez tratamos de hacer ver que nunca ocurrieron, pero todavía pueden causarnos dolor emocional y algunas veces físico. Una herida del pasado sin sanar puede quitarnos energía y gozo de vivir en el presente y puede hacerlo dificil ayudar a sanar a otras.

Si deseamos ayudar a otras, un sitio importante donde empezar es en nuestra propia historia personal. Podemos recordar momentos en que la vida era buena y estábamos conscientes de la gracia y el amor de Dios. Pero también podemos identificar experiencias

que nos causaron gran sufrimiento y pena y tiempos en que Dios parecía muy lejano, silencioso e indiferente.

Si hemos sido sanadas, podemos aprender cómo ayudar a otras recordando qué fue lo que nos ayudó a nosotras en nuestro camino hacia la sanidad. Si hay experiencias difíciles que todavía nos dan vergüenza o nos hacen sufrir, es importante hacer lo que sea necesario para encontrar ayuda, sentirnos libres para vivir nuestras vidas con alegría y poder ayudar a otras.

Discusión en grupos: La mujer amada detrás de la máscara

1. ¿Cómo ayudó Jesús a la mujer junto al pozo a entender que ella era una preciada hija de Dios? ¿Por qué crees tú que Jesús le habló sobre la vergonzosa historia de ella?

2. Piensa en cómo Dios ha usado tu historia, tal vez una experiencia dolorosa, para ayudar a otros animándote a ti a cumplir tu llamado y misión en la vida. O piensa en cuando viste que algo así pasaba en la vida de otra persona.

3. ¿De qué manera nos afectan nuestras creencias acerca de cómo Dios valora a los hombres y a las mujeres?

   Algunos ejemplos para la discusión:
   a. Si una mujer cree que siempre debe someterse al varón, ¿será por eso que acepta violencia en el hogar? ¿Y si el hombre cree que es necesario que la mujer se someta al hombre, piense él que se justifica que la golpee o abuse de ella emocionalmente?

   b. Algunas personas creen que por lo que hizo Eva, las mujeres son más fácilmente engañadas, y "moralmente" inferiores a los hombres. ¿De qué manera puede este concepto hacer que las mujeres no confíen en lo que ellas mismas creen que está bien o mal?

Mi historia y la historia de Dios

La Biblia está llena de historias sobre gente común, que a menudo hace cosas comunes cuando Dios interviene en su vida. Las consideramos historias sagradas. Cuando tomamos en serio las historias de nuestra propia vida y buscamos en ellas señales de la actividad de Dios, esto es también historia sagrada. Cuando mutuamente con otras hermanas escuchamos nuestras historias y buscamos la presencia y actividad de Dios, esto es tarea sagrada.

Cada una de nosotras tiene una vida y aunque sea difícil, su valor es precioso. Como mujeres estamos tan ocupadas cuidando de los demás que muchas veces no tenemos tiempo o energía ni permiso para pensar en nuestra propia vida. No somos alentadas a preguntarnos, "¿Qué voy a hacer con mi única y preciosa vida?" A menudo no podemos ver cómo nuestra pequeña historia personal cabe en la gran historia de Dios.

Es necesario que no tengamos temor de examinar cada parte de nuestra historia. Dios es el perfecto reciclador, y por su misericordia y gracia, nada será inútil— ni siquiera nuestro peor pecado, o nuestros más vergonzosos errores, ni nuestras más grandes tristezas. Dios no solo puede perdonarlos y sanarlos, sino que puede usarlos para que seamos más eficaces sanadores de otras personas.

Ejercicio: La historia de mi vida

Tú puedes empezar este ejercicio ahora, pero tal vez prefieras ir haciéndolo a lo largo de cierto tiempo, añadiendo cosas que recuerdes y pensando en ellas. Hay dos maneras diferentes y puedes elegir la que te parezca más agradable y divertida. Disfruta de esta oportunidad de pensar acerca de tu vida.

1. Cronología de mi vida

   En una larga tira de papel, crea una cronología de tu vida. Piensa en tu vida y mira cómo puedes distribuirla en 4 a 6 capítulos. Divide la tira en secciones, una para cada capítulo. Elige un título para cada uno. Por ejemplo: Primera Infancia, Escuela Primaria, Adolescencia, Adulta Joven, etc. Puedes usar palabras o dibujos.

- Recuerda cosas importantes que ocurrieron en cada período y colócalas en los espacios correspondientes.
- ¿Qué experiencia que recuerdes fue de bendición o especialmente buena en cada período? Agrégala a tu cronología.
- ¿Qué experiencia triste, o pérdida, o trauma, tuviste durante cada período de tu vida? Colócalas en el lugar correspondiente.

Más tarde, cuando tengas más tiempo para recordar, tal vez quieras añadir las siguientes experiencias a la historia de tu vida:

- ¿En quién viste representado el "rostro de Jesús", o a quién te acercaste que fue para ti "Dios con piel humana" en diferentes etapas de tu vida?
- ¿Cuándo en tu vida tuviste una sensación especial de la gracia, o protección, o amor y presencia de Dios?
- ¿Hay todavía cosas que necesitan sanar?
- ¿Hubo algún pasaje bíblico especialmente importante para ti durante los diferentes períodos de tu vida? ¿Algún canto o himno especial habló a tu corazón y a tu situación en diferentes etapas de tu vida?

2. El río de la vida

   Otra manera de pensar en tu vida es verla como un río. Algunas veces las aguas corren suavemente. Otras hay grandes rocas y obstáculos que el agua debe empujar. A veces hay dramáticas cascadas en las que el agua cae y se hace trizas. Puedes usar palabras o dibujos para representarlo.

Resumen de ideas básicas de la Unidad 1

1. Soy una preciada y amada hija de Dios. Dios me ama y me acepta tal como soy.

2. Debo ocuparme de mi propia sanidad para poder ayudar a otras a sanar.

3. La sanidad ocurre cuando reconozco y respeto mi historia, transformando mis heridas con la ayuda de Dios y de amigas quienes son para mí, Dios con piel humana.

4. Mi propio camino hacia la sanidad me enseña y ayuda a saber cómo ayudar a otras.

En conclusión

Esperamos que pensar en tu vida haya resultado una buena experiencia para ti. Las mujeres tenemos que tomar nuestras vidas más en serio y tratarlas como preciosos dones de Dios. Cuando hacemos tiempo para pensar en la historia de nuestra vida, eso nos puede ayudar a entender cómo llegamos a ser las mujeres que somos hoy. Puede también ayudarnos a descubrir la presencia activa de Dios en nuestra vida, que a veces no hemos reconocido. Puede ayudarnos a prevenir una "amnesia espiritual"—es decir, no reconocer u olvidar que Dios estuvo presente y los muchos dones de gracia que recibimos a lo largo de nuestra vida.

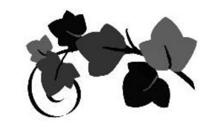
Repasar nuestra vida, nos puede ayudar a dar gracias a Dios por sus muchas bendiciones y a identificar cosas que todavía necesitan el toque sanador de Dios. Si pensamos en lo que nos ha ayudado a sanar nuestras propias heridas y aceptamos ser las mujeres que somos hoy, podemos descubrir cómo ayudar a otras y cómo ser las manos y rostro de Jesús para ellas—cómo ser la presencia de Dios para otras que están sufriendo.

Oración:
Amado Dios, ¡gracias por el don de la vida! Gracias porque cada una de nosotras es tu muy amada y preciada hija. Ayúdanos a recordar esto, y a sentirnos felices y seguras sabiendo cuánto nos amas. Que podamos estar más conscientes de tu gracia y presencia en nuestra vida y recibir energía y poder para caminar con otras hermanas ayudándolas a sanar.

En el nombre de Jesús, nuestro amado Señor y amigo. AMEN.



Cuidando de mí misma y de otras
Unidad II



Jesús dijo, "*Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente.'Éste es el primero y el más importante de los mandamientos. El segundo se parece a éste: 'Ama a tu prójimo como a ti mismo'.*"
Mateo 22:37-39 NVI

"La forma más sana de cuidar de otra persona es cuidar de ti misma."
James Miller

"Si queremos mantener nuestras lámparas encendidas,

no debemos dejar de rellenarlas de aceite."

Madre Teresa

Mujeres que cuidan de otras y otros

Desde su más temprana niñez, la mayoría de las mujeres ha aprendido a cuidar de otras personas. Una de las actividades favoritas de las niñas de todo el mundo es jugar a las muñecas o a hacer comiditas. Yo (Carolyn) he visto niñitas en campos de refugiados que en pedazos de madera dibujan rostros y juegan con ellos como si fueran bebés. He visto otras que usan piedrecitas como si fueran alimentos que les dan a personas imaginarias. Por supuesto, a muchas niñas les gusta también subir a los árboles y patear la pelota. Pero muy a menudo estos juegos se consideran "para varones" y no se les permiten a las niñas.

Muchas mujeres aprenden desde temprano en la vida que su papel principal es cuidar de otros y considerar que sus propios intereses y necesidades son menos importantes. Cuidar de otras personas es bueno y hermoso. Pero si se exagera su importancia algunas mujeres pueden creer que dejando de lado sus propias necesidades, intereses y vocaciones espirituales , se transformarán en verdaderas cristianas. Algunas piensan que sufriendo para complacer a otros y agotándose al estar siempre disponibles para ayudar a los demás, se vuelven más santas.

Jesús *no* dijo, "Amen a sus prójimos e ignoren totalmente sus propias necesidades". El pide que amemos a nuestros prójimos como nos amamos a nosotras mismas. Si no nos amamos no podremos amar a otras en la forma que Dios quiere. Es difícil amar a otras si nosotras mismas no nos amamos y cuidamos.

Cuidar de otras personas tiene un costo. Se llama ***fatiga de compasión,*** o a veces ***síndrome del cuidador***. Este es el precio que pagamos físicamente, emocionalmente y espiritualmente por ayudar por mucho tiempo a personas que sufren. Algunas de las señales de fatiga de compasión o síndrome del cuidador son el agotamiento físico, la pérdida de esperanza, la pérdida del sentido del humor, un aumento de ansiedad o de enojo, una profunda tristeza, y sentir que Dios nos ha abandonado.

Cuando damos y damos a otros sin cuidar de nuestras propias necesidades, podemos volvernos como un automóvil al que le falta combustible. El cuerpo y el alma que Dios nos dio, debe ser atendido, o habrá lamentables consecuencias. No es egoísmo cuidar de nosotras mismas. Recordemos que la Madre Teresa acostumbraba a decir a aquellas personas que vivían y trabajaban con ella en Kolkata: *"Si queremos mantener nuestras lámparas encendidas, no debemos dejar de rellenarlas de aceite."*

Discusión en grupos: Jesús y el cuidado personal

Aunque Jesús tenía una relación especial con Dios, era divino pero a la vez humano, y dedicaba tiempo a cuidar de sí mismo. Sabía lo que necesitaba hacer para poder responder a las demandas de su ministerio.

Leer Marcos 1:35-45. Veamos cosas que Jesús hizo para cuidar de sí mismo y de sus necesidades personales. ¿Qué te parece que hace Jesús según estos versículos para cuidar de sí mismo?

1.

2.

3.

4.

Cuidado personal

Cuidado personal es lo que hacemos para cuidar de nosotras mismas, rellenar nuestras lámparas y reabastecernos de combustible de manera saludable. El cuidado personal incluye:

- Comer alimentos sanos y beber agua potable
- Atención médica cuando es necesaria
- Dormir suficiente tiempo
- Conocer las señales de estrés que nos da nuestro cuerpo
- Conocer maneras de reducir el estrés
- Ejercicio y actividad física
- Espiritualidad significativa
- Apoyo de amigas
- Tener algo para hacer algunas veces que nos llene de gozo y deleite—algo no relacionado con las necesidades y expectativas de los demás.

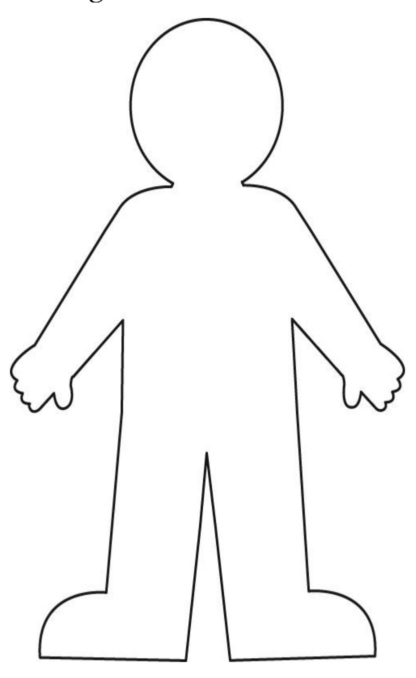
Para reconocer el estrés en nuestro cuerpo

Nuestros cuerpos pueden ser importantes maestros y guías para nosotras. Pero para eso debemos discernir los mensajes que nos transmiten.

Una de las maneras más simples de hacerlo es prestar atención a nuestra respiración. Cuando sentimos temor o estamos muy estresadas, generalmente respiramos rápido y no profundamente. Respirando más lentamente (y desde el diafragma), podemos calmar nuestros cuerpos y reducir nuestro estrés.

Tenemos la tendencia de mantener el estrés de diferentes maneras y en distintos lugares de nuestro cuerpo. ¿Cómo notas en tu cuerpo que estás estresada? ¿Dónde almacenas el estrés?

En la siguiente figura, marca los lugares donde acumulas estrés.



El estrés nos afecta emocionalmente, y también física, relacional y espiritualmente. Para ayudarte a entender tus niveles de estrés en esas diferentes zonas, o para ayudar a otras a entender su propio estrés, ve al apéndice y lee **Preguntas que pueden ayudar a entender niveles de estrés.**

La importancia de poner límites

Una parte importante del cuidado personal es conocer cómo poner límites apropiados. Los límites son como buenas vallas colocadas en nuestra relación con otros.

Los límites nos ayudan a recordar lo que es responsabilidad nuestra y lo que es responsabilidad de otros. Son límites importantes para una buena salud mental y para entablar relaciones saludables. Sin buenos límites asumimos problemas y responsabilidades que no son nuestros y podemos volvernos resentidas por las exigencias que se nos imponen.

También es posible que impidamos que las personas a quienes tratamos de ayudar desarrollen su propia capacidad y confianza. Sin buenos límites nuestras vidas se vuelven caóticas y podemos llegar a sufrir desgaste físico y emocional. Nuestras vidas se vuelven controladas por el drama y las crisis de otras personas y ya no nos es posible cumplir con la tarea a la que Dios nos llama.

Los buenos límites nos protegen. Nos ayudan a saber cuándo decir "sí" y cuando decir "no". Nos recuerdan que no somos responsables de cada persona y que no podemos estar en todas las cosas que les ocurren a todas las personas. Los límites saludables son una señal de auto-respeto y de respeto hacia los demás si les decimos que creemos que tienen recursos interiores propios o pueden aprender lo necesario para manejar con éxito sus propias vidas.

Hay varias "banderas rojas" o advertencias que pueden mostrar que necesitamos poner mejores límites. Si nos sentimos incómodas en una relación, debemos prestar atención a ese sentimiento y ver cómo interpretarlo. Una señal de advertencia es sentir enojo o resentimiento. Aunque la mujer cristiana a menudo cree que no debe enojarse, el enojo puede ser una importante señal. Cuando estoy enojada o resentida, tengo que preguntarme, "¿Por qué me siento desvalorizada?" o "¿Por qué siento que alguien se está aprovechando de mí, o no me aprecia?" Una vez que identificamos esos sentimientos, pensemos en qué formas podemos fijar mejores límites.

Tal vez tenemos miedo de que si no decimos "sí" a todo lo que una persona nos pide, deje de querernos y nos rechace. También podemos tener miedo de que si no ayudamos en todo a las personas que amamos, ellas no se arreglen solas y sufran. Esto puede ser verdad o tal vez no.

Por supuesto habrá tiempos especiales en que amigos o familiares necesiten más apoyo y ayuda que de costumbre. Podemos decidir que por un corto período estaremos dispuestas a dar incluso pasos difíciles para ayudar. Por ejemplo, cuando un miembro de la familia está muy enfermo. Esto puede requerir ayuda especial de nosotros por un tiempo. Pero aun en esas situaciones tenemos que poner límites a fin de cuidar de nuestras propias necesidades y ayudar a la persona necesitada a entender o usar sus propias fuerzas.

Hay maneras de colocar límites saludables que no lastimen nuestra relación. He aquí algunas sugerencias:

- Tener en claro en nuestra propia mente los límites que queremos poner.
- Usar la menor cantidad de palabras que sea posible; hacerlo simple.
- No criticar a la otra persona, pero aclarar nuestra propia necesidad.
- Ser consistentes. No cambiar de idea si la persona se niega a respetar nuestros límites.

Si su comportamiento no cambia y si no respeta nuestro pedido, puede ser necesario terminar o cambiar los términos de la relación.

Llevando a nuestra amiga a Jesús

Un monólogo basado en Marcos 2:1-12
por Rhoda Shenk Keener

Hemos sido amigas durante años,
María y yo.
Ella, siempre sentada frente a su casa,
Tejiendo, incapaz de caminar;
Sus piernas paralizadas desde el nacimiento.
Yo le traía sus provisiones,
y hablábamos de todo un poco.
Un día escuché que Jesús venía al pueblo.
Las mujeres me lo dijeron cuando lavábamos la ropa.
"¿Será que él puede curar a María?" alguien preguntó.

Entonces todas hablamos al mismo tiempo:
"Pregúntale si quiere ir."
"¿Cómo llegará hasta allá?"
"Tengo una manta nueva que recién hice."
"Puedo conseguir unos postes."
"Nosotras la podemos llevar."

Le pregunté a María,
"¿Irías a ver a Jesús con nosotras?"
Ella me miró,
"¿Habría alguna esperanza?" murmuró.
"Sí", le dije, "Jesús ha sanado a muchos. El puede sanarte a ti."
"Entonces voy," dijo.

Las cuatro fuimos a buscar a María,
mujeres fuertes y amigas,
portando nuestra flamante camilla
de brillantes colores, rojo, amarillo y naranja,
Todo el mundo miraba;
Algunos festejaban
mientras llevábamos a María
a la casita al final del camino.

Entonces nos dimos cuenta:
La casa estaba llena hasta el tope.
Gente por todos lados.
No podíamos acercarnos a Jesús.
Apoyamos la camilla en el suelo.
Sin decir palabra nuestra amiga
más pequeña
trepó por el árbol próximo a la casa,
y saltó hacia el techo.
Encontró una abertura entre las tejas,
y por señas nos dijo, "¡Se puede!"
Yo subí a la casa;
Desde el techo levantamos la camilla
mientras las otras la empujaban desde abajo.
Entre todas bajamos a María frente a Jesús.

El nos miró.
Sus ojos observaron nuestros rostros.
El vio nuestra fe.
Entonces se volvió a María y dijo,
"Tus pecados te son perdonados."
El rostro de ella cambió;
Vi paz reflejada en sus ojos.
¿Era posible que para caminar
necesita ser perdonada
más que sanar sus piernas?

Yo apenas escuchaba
lo que Jesús hablaba a los hombres.
Todo lo que vi fue el resplandor en el rostro de María.
Entonces oí que Jesús dijo:
"Para que ustedes sepan, yo tengo autoridad en la tierra para perdonar pecados."
Miró a María,
"A ti te digo, levántate, toma tu camilla y vete a tu casa."

¡Y ella hizo lo que él le dijo!
Se levantó, tomó su camilla y
salió a la vista de todos.
¡Caminó; bailó, rió!
Nosotras la seguíamos asombradas,
con el rostro bañado en lágrimas de gozo.
Todos glorificaban a Dios y decían,
"¡Nunca hemos visto una cosa así!"

Y desde aquel día,
todas hemos sido mujeres cambiadas.

Tenemos que trabajar juntas

Muchas veces es preciso trabajar juntas para ayudar a alguien en necesidad. A veces una sola no puede ofrecer toda la ayuda que la persona necesita. Puede ser muy bueno y efectivo trabajar junto con otras.

Yo (Rhoda) me he encontrado con alguien que dice que yo soy la única a quien puede confiar su problema. Pero cuidar de alguien que te dice eso puede transformarse en una carga muy pesada. Tengo que aclararle entonces que hay otras ayudadoras en quienes confiar y recordarle que se necesitaron cuatro para acercar al paralítico a Jesús según el relato en Marcos 2. Si mi amiga no acepta a otras personas, entonces tendré que poner algunos límites.

A veces tendremos que buscar recursos comunitarios fuera de la congregación. Es importante conocer qué otros recursos hay disponibles, como por ejemplo lugares seguros para refugio de mujeres que han sido golpeadas por sus esposos, servicios de consejería para salud mental, centro de tratamiento para adicciones, o recursos para inmigrantes nuevos y refugiados.

Las cuidadoras y ayudadoras tenemos que contar con personas a quienes podemos pedir apoyo y oración cuando ministramos. Es importante tener amistades equilibradas para que algunas veces las más fuertes puedan apoyar a las otras, y para que cuando también nosotras nos sintamos débiles y necesitadas encontremos ayuda.

Tener una **mentora** puede ser un regalo y recurso importante cuando nos proponemos ayudar a otras. Una mentora es generalmente alguien mayor, o con más experiencia, que cuenta con madurez y recursos que nosotras no tenemos. Ella puede ofrecernos guía y aliento en nuestro ministerio.

Muchas mujeres cuentan con la bendición de tener una **compañera de oración**, alguien que se compromete a apoyarlas en oración y con quien se reúnen regularmente para orar.

Es una bendición tener **amigas espirituales** especiales en varios momentos de nuestra vida. Las amigas espirituales se comprometen a reunirse regularmente (en general una vez por semana) para animarse unas a otras a entender de qué maneras Dios se hace presente y obra en sus vidas. Yo (Carolyn) organicé así el tiempo con mi amiga espiritual para que una de nosotras compartiera durante 30 minutos mientras la otra escuchaba. Nos planteamos tres temas:

1. ¿Dónde sentiste que Dios estaba presente en tu vida esta semana?
2. ¿Dónde sientes que Dios quiere que hagas algunos cambios en tu vida o que crezcas?
3. ¿Cómo puedo orar por ti esta semana?

Nos turnábamos para responder a las preguntas y escucharnos una a la otra. Esta es una manera simple pero profunda de apoyarse mutuamente en la vida diaria y en nuestros ministerios de ayuda. Es también una importante forma de auto ayuda porque estamos nutriendo nuestra vida espiritual.

Discusión en grupos: Cómo colocar límites saludables

¿Cuál ha sido tu experiencia en cuanto a poner límites? ¿Te encuentras a menudo diciendo "sí" aunque preferirías decir "no"? Si es así, ¿por qué te resulta tan difícil decir "no"?

¿Cuál ha sido la consecuencia y el resultado de no haber puesto mejores límites?

¿Hay áreas en tu vida y relaciones en las que necesitas tener límites más claros? ¿Cómo podrías ir poniendo mejores límites?

Revisión de ideas claves de la Unidad 2

1. Para poder cuidar de otras eficazmente, necesito también cuidar de mí misma.
2. Tengo que estar consciente de mis necesidades físicas, espirituales y emocionales y tratar de vivir una vida equilibrada.
3. Poner límites buenos es parte importante de la auto ayuda.
4. Es importante saber cuándo buscar recursos adicionales al ayudar a otras personas.

En conclusión

Aún Jesús reconoció la necesidad de cuidarse a sí mismo para poder continuar siendo de ayuda en su ministerio de sanidad. Cuando ignoramos nuestras propias necesidades corremos el riesgo de agotarnos física, emocional y espiritualmente. En ese caso podemos dejar de ser capaces de ayudar a otras y nosotras mismas necesitaremos ayuda. Tenemos que recordar que no podemos ayudar a todo el mundo y que no somos responsables por toda la gente que sufre en nuestra familia, nuestra iglesia y nuestra comunidad.

Es bueno concentrarse en la persona que está frente a nosotros, y que tiene urgente necesidad de nuestra atención y ayuda. Podemos poner en las manos de Dios las preocupaciones en cuanto a otras personas a quienes no podemos ayudar en ese momento, sabiendo que Dios tiene muchas manos trabajando en el mundo. Nosotras somos solo una pieza en la historia de la tarea sanadora de Dios. Recordando esto podremos cumplir mejor con la tarea de sanar que Dios nos ha encomendado a cada una.

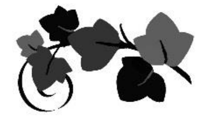
Oración:
Compasivo y misericordioso Dios, tú nos creaste y sabes cuán difícil es caminar con aquellos y aquellas que están doloridos y que sufren pérdida y pena. Ayúdanos a tener un mayor respeto y compasión hacia nosotras mismas, hacia nuestras limitaciones personales, y hacia estos maravillosos y vulnerables cuerpos con los que nos has creado. Danos sabiduría para conocer como debemos cuidar de nosotras mismas—de nuestros cuerpos, almas y mentes—para que podamos vivir vidas gozosas y continuar siendo sanadoras efectivas de otras.

En el nombre de Jesús, el Gran Sanador, AMEN





Escuchando con compasión
Unidad III



"El primer deber de amar es escuchar."
Paul Tillich

"Hay una voz que no emplea palabras. Escucha."
Rumi

"La forma más básica y poderosa de conectarse con otra persona es escuchar. Simplemente escuchar. Tal vez la cosa más importante que podemos darnos unas a otras es nuestra atención. Un afectuoso silencio tiene a menudo más poder para sanar y conectarse que las palabras mejor intencionadas."
Rachel Naomi Remen, MD

El poder sanador de escuchar

Si deseas tocar el corazón de alguien de manera sanadora, tienes que saber qué es lo que hay en su corazón. ¿Cómo descubrir lo qué hay en el corazón de otra persona? Lo sabremos *escuchando*. Una manera de medir mi amor hacia otras personas es ver cuán bien las escuchamos.

Escuchar con amor y compasión es uno de los más grandes dones que podemos darnos mutuamente. Es un poderoso instrumento para sanar heridas emocionales, tragedias y traumas. Las personas que sufren pérdidas y heridas emocionales a menudo no necesitan la ayuda de expertos. Muchas veces lo que más necesitan es alguien que les preste profunda atención y les escuche compasivamente.

Hay una diferencia entre oír lo que alguien dice y realmente escuchar, no solo con los oídos sino también con nuestro corazón. Si nuestros oídos funcionan bien, oír es un proceso involuntario que no requiere nada de nosotros. Pero oír es solamente un paso en el proceso de escuchar.

Escuchar es una tarea cansadora y difícil. Requiere paciencia y darle a alguien toda nuestra atención. Requiere poner a un lado por un tiempo nuestros propios problemas y puntos de vista para tratar de entender los sentimientos y experiencia de la otra persona. Oímos cuando las palabras entran en nuestra cabeza. Escuchamos cuando las palabras llegan a nuestro corazón.

Nuestros días se llenan de muchas conversaciones que no requieren esta clase de atención profunda. Charlar con amigas, saludar a los niños del vecindario, y conversar con el empleado de la tienda son ejemplos de momentos en los que mantenemos conversaciones más superficiales y livianas. Pero necesitamos saber cuándo es necesaria una atención diferente, más profunda, cuando es el momento de escuchar no solo con nuestros oídos sino también con nuestro corazón.

Esta manera de escuchar cuesta trabajo. Es lo que hacemos cuando dejamos de lado nuestras propias preocupaciones por un tiempo y tratamos de entender lo que siente la otra persona. Cuando escuchamos a alguien demasiado a menudo estamos pensando en cómo responderle cuando todavía está hablando. Cuando nos concentramos en cómo responder, fácilmente podemos perder de vista el lenguaje corporal o importantes sentimientos que puede estar expresando.

Podemos aprender lecciones importantes de los amigos de Job. La Biblia dice que durante siete días ellos estuvieron sentados con Job y solamente lo escucharon (Job 2:11-13). No hicieron otra cosa. Fué en esos momentos que le resultaron de mayor ayuda—cuando se sentaron con él y solo escucharon su dolor. Una vez que empezaron a tratar de darle respuestas, a identificar culpabilidad y a defender a Dios, hicieron que Job se sintiera peor.

Hay cosas que son muy difíciles de compartir con otros. Las personas pueden haber estado juntando valor durante muchos años para hablar con alguien de una experiencia que les hirió profundamente y que continúa causándoles dolor y problemas. Algunas de estas cosas pueden haberse guardado por muchos años como secretos no compartidos que siguen causando profundos problemas emocionales y desafíos relacionales.

Por ejemplo, cosas sobre las cuales es difícil hablar a otros:

- Violencia doméstica y abuso de la pareja
- Abuso sexual y violación
- Aborto en el pasado
- Muerte por suicidio en la familia o pensamientos suicidas personales
- Atracción sexual hacia alguien del mismo sexo de una misma o de un miembro de la familia
- Adicción a la pornografía en uno mismo o en un miembro de la familia
- Pobreza y falta de dinero para comprar alimentos o pagar cuentas
- Alcoholismo o adicción a las drogas

Es difícil hablar de estas cosas, pero compartir con una amiga compasiva puede ayudar. No necesitamos tener la respuesta perfecta o la sugerencia perfecta cuando alguien nos comparte secretos, problemas o dolores. Tal vez al principio la única cosa que podemos decir es "*Lamento mucho que hayas tenido que cargar sola con todo eso. ¿Qué puedo hacer ahora para ayudar?*" Algunas veces solamente tener una amiga

cariñosa que se sienta con nosotras y con quien podemos hablar de nuestra experiencia dolorosa, es suficiente para encaminarnos hacia la sanidad.

Es importante recordar que cuando alguien nos comparte una experiencia difícil que ha tenido o tiene, a menudo no nos pide consejo ni respuesta a su problema, sino que lo que espera es que alguien escuche su historia y le haga saber que la ama. Lo que necesita es saber que no está sola en el proceso de tratar sobre su problema.

Discusión en grupos: ¿Cómo podemos escuchar de manera sanadora?

¿Cómo saber si alguien nos está prestando toda su atención y está escuchando no solo con sus oídos sino con su corazón? Piensa en alguna vez en que sabías que alguien te estaba escuchando realmente. ¿Cómo te diste cuenta que no estaba pensando en sus propias preocupaciones sino en lo que tú compartías?

Discutir en grupo las preguntas de arriba y luego juntas llenar los espacios siguientes:

Cosas que revelan que alguien está escuchando bien

1.

2.

3

4.

5.

Confidencialidad o compartir con otras personas

Si una amiga comparte su historia contigo, es porque ella te respeta y confía en ti. Es importante retribuir esa confianza recordando que la historia es suya y que solo ella debe compartirla con otros. La historia no es tuya. Algunas veces las personas nos cuentan cosas que nos perturban. En estas situaciones deberíamos preguntar a la persona que comparte la historia si está bien que la compartamos con alguien más, cuyo nombre le mencionamos. De esta manera estamos cuidando de nosotras mismas a la vez que cuidamos de la otra persona.

En momentos en que se comparte peticiones de oración en las congregaciones podemos tener la tentación de mencionar una preocupación genuina, pero de esa manera estar violando la confidencialidad. Por ejemplo, "Por favor, oren por la hermana Juanita, porque su marido está luchando con adicción a la pornografía." Aunque lo compartamos por el sincero deseo de apoyar a Juanita, estamos pasando a otras personas información sin permiso.

Hay situaciones, sin embargo, en que debemos pasar la información que nos han compartido. Estos son:

- Para obtener ayuda cuando alguien corre el riesgo de herir o matar a otra persona o a sí misma.
- Cuando sabemos que un niño o un adulto vulnerable o un anciano están siendo abusados, o descuidados o lastimados.

Es importante saber con qué recursos se cuenta localmente en situaciones como estas. Si no hay servicios profesionales disponibles, debes ir de inmediato a alguna persona respetable en tu comunidad o a un líder en quien confías para pedir consejo sobre cómo encontrar ayuda. Si te enteras de una amenaza hacia un individuo o un grupo de personas, en seguida debes alertarlos del peligro y tratar de protegerlos. Toda mención de suicidio debe ser tomada en serio. Haz cualquier cosa que puedas, de inmediato, para tratar de mantener a la persona a salvo y encontrar ayuda.

Recuerda, *aunque alguien esté recibiendo ayuda profesional por sus problemas, todavía puede necesitar apoyo y ayuda de sus amistades.*

Ejercicio: Escucharse una a otra

Busquen a alguien con quien se sientan cómodas compartiendo algo de sus vidas. Podrían tratar sobre su cronología de vida, u otra cosa que guarden en su corazón. Cada una escuche a la otra con cuidado, dividiendo el tiempo para que cada una tenga oportunidad de escuchar y también de compartir algo de su propia historia.

Preocúpense por escuchar cuidadosamente. No se preocupen por tener la respuesta perfecta. Todo lo que hará falta que digan después de haber escuchado es "Gracias por compartir eso conmigo". Si tú escuchaste de todo corazón, la otra sabrá que te importa.

Historias dañinas e historias sanadoras

Los seres humanos tratamos de encontrar sentido a las cosas que nos han ocurrido. Queremos que lo que sucede en nuestras vidas tenga significado. Una manera importante de lograrlo es construir historias sobre nuestra vida y todas lo hacemos, a veces sin darnos cuenta.

El pasado no existe realmente excepto como un recuerdo, es decir, una historia mental que nos decimos a nosotras mismas. No podemos cambiar el pasado de nuestras vidas, pero podemos *cambiar las historias* que guardamos sobre los acontecimientos, su interpretación y las conclusiones que sacamos de los mismos. Los individuos, las familias, las comunidades y aun las naciones a menudo tienen historias del pasado que ejercen gran influencia hoy y todavía la tendrán en el futuro. Muchas veces individuos y grupos no están conscientes de la influencia de esas historias y del poder que todavía tienen sobre ellos.

Las historias internas que conservamos pueden ayudarnos a vivir gozosas y abundantes vidas o pueden mantenernos atrapadas en el dolor y la impotencia del pasado. Aun cuando hayan sido dolorosas para nosotras o para nuestra comunidad, podemos elegir recordarlas de maneras que nos ayuden a seguir adelante y a vivir con esperanza en lugar de desesperación. Es probable que no olvidemos las cosas dolorosas, pero con la ayuda de amigas y por la gracia de Dios podemos aprender a recordarlas de manera que nos sea posible vivir vidas productivas y esperanzadas.

Las **historias de veneno (tóxicas o dañinas)** nos quitan la energía y nos roban la alegría. Nos hacen sentir víctimas indefensas sin control sobre nuestra vida. Nos mantienen atrapadas en la desesperación y el sufrimiento emocional. Cada vez que las relatamos o las recordamos, se vuelven más dañinas y afectan más nuestra vida.

Las **historias de poder (sanadoras)**, por otro lado, nos ayudan a poner en perspectiva situaciones difíciles o traumáticas que ocurrieron. Nos ayudan a interpretar los eventos tristes como solamente uno de los capítulos y no como la historia completa de nuestra vida. Cuando los recordamos, vemos que esos acontecimientos incluyen señales de valentía, compasión, resiliencia, de la presencia de Dios, y de la generosidad y el apoyo de otros. Nos ayudan a reconocer nuestros recursos internos personales y los recursos de nuestra comunidad. Nos hacen sentir esperanza en que si enfrentamos otros tiempos difíciles, tendremos o encontraremos los recursos necesarios para atravesar problemas futuros.

Algunas veces la misma cosa habrá ocurrido a dos personas y una guardará la historia en su memoria de manera que es tóxica y otra la recordará como algo empoderador y sanador.

Reciclar o redimir nuestras historias

Las amigas cristianas tenemos la capacidad de ayudarnos una a la otra a dejar de reciclar historias venenosas y destructivas, transformándolas y redimiéndolas. Es importante escuchar compasivamente las historias de traumas, pérdidas y dolor. Pero no ayuda a nadie contar esas historias dolorosas una y otra vez, año tras año, siempre de la misma manera negativa. Eso solamente aumenta la sensación de desesperanza, impotencia y sentirse víctima.

Haciendo las siguientes preguntas tal vez podamos ayudar a alguien a cambiar y a redimir su historia venenosa y dañina:

- ¿Viste algunas señales de la presencia y protección de Dios mientras pasabas por esa experiencia? ¿Cuáles fueron esas señales?
- ¿Quién representó el rostro de Jesús para ti durante esos momentos o era para ti Dios con piel humana?
- ¿Dónde viste señales de compasión y amabilidad humanas?

- ¿Qué recursos interiores encontraste?
- ¿Qué descubriste acerca de ti misma, acerca de tu comunidad de fe, y acerca de la familia humana cuando pasaste por esa situación?
- ¿Qué te gustaría que aprendiéramos de tu experiencia?
- ¿Cómo podrías usar lo que aprendiste para ayudar a otras?

Escuchando compasivamente a alguien que ha sufrido y ayudándole a transformar historias venenosas en historias poderosas, estamos haciéndole un regalo de vida que puede ayudarle a transformar su experiencia de sufrimiento en una poderosa fuerza sanadora para sí misma y para otras.

Protegiendo el corazón y la mente

Cuando personas empáticas y sensibles ven algo traumático o escuchan con cuidado a alguien que relata su historia de trauma y dolor, por algún tiempo el cerebro del oyente compasivo reacciona como si el trauma fuera suya propio. Es importante encontrar maneras de proteger nuestro corazón y nuestra mente cuando caminamos con otros que atraviesan tiempos difíciles o escuchamos historias tristes y traumáticas.

Es necesario saber cómo cuidarse a sí misma. Tal vez tú quieras crear una "oración" visual que te ayude y proteja cuando escuches a alguien que comparte una historia que es profundamente dolorosa o violenta. Por ejemplo, yo (Carolyn) a menudo me imagino que Jesús está sentado a mi lado mientras escucho. Algunas veces me imagino que él se sienta entre nosotras y descansa un brazo en el hombro de cada una.

Si la persona está llorando mientras habla, puedo imaginar que yo apoyo un brazo sobre ella y Jesús está al otro lado, con su brazo amoroso rodeándola. Esto me ayuda a recordar que Dios está presente con nosotras y que yo puedo ayudar solo hasta cierto punto. Jesús realiza la verdadera sanación.

Otras veces, cuando me siento frente a alguien que está compartiendo una historia violenta y traumática, imagino que hay una fina y transparente cortina entre nosotras. Esa es mi imagen visual del Espíritu Santo de Dios en esa situación. En mi imaginación, la otra persona no lo ve, pero yo me siento asegurada de que Dios está presente con nosotras, y siento que el Espíritu de Dios está protegiendo mi vulnerable corazón. En realidad, este no es solamente un "juego mental", porque **Dios está verdaderamente presente** cuando estamos haciendo trabajo de sanación y buscamos la sabiduría y presencia de Dios.

Si durante una noche tengo problema para dormirme porque estoy ansiosa por alguien a quien he escuchado o que me preocupa, me imagino que estoy caminando junto a un apacible río. Me imagino sosteniendo la mano de la persona hasta llegar a donde está Jesús y le digo, "*Jesús, yo he hecho todo lo que puedo por esta persona hoy. La dejo en tus manos ahora. Por favor, cuídala bien.*"

Otra vez, esto no es solo un truco de mi mente, sino que tiene relación con lo que creo profundamente en cuanto a los límites de lo que podemos hacer por otros, y en cuanto al profundo amor y compasión que Dios siente por cada persona. Aunque Dios trabaja a través de personas compasivas y nosotras a veces somos canales de la gracia sanadora de Dios, *es Dios quien brinda sanidad.*

Discusión en grupos: ¿Tengo algunas historias que necesitan recibir sanidad?

Dedicar algo de tiempo a revisar sus Cronologías de Vida o sus Ríos de la Vida. ¿Cuáles son las historias importantes en sus vidas? ¿Hay alguna que guardan en su memoria y corazón que les roba el gozo y la esperanza y que todavía necesita sanidad? ¿Tiene historias personales que podrían ser cambiadas de historias dañinas a historias sanadoras?

Si desean mencionarla brevemente a su grupo, por favor, háganlo. Después que varias de ustedes hayan compartido, tal vez quieran pasar algún tiempo en oración unas por otras.

Revisión de ideas claves de la Unidad III

1. Escuchar bien es parte importante de la sanación de otras.

2. Escuchar de manera sanadora requiere escuchar con el corazón además de los oídos.

3. Puedo ayudar a otras a reconocer sus historias venenosas y transformarlas en historias sanadoras y poderosas.

4. Es importante proteger mi corazón y mi mente cuando escucho las historias traumáticas y dolorosas de otras personas.

En conclusión

Al escuchar compasivamente a quienes sufren, podemos ayudarles a encontrar sanidad. No debemos juzgar y necesitamos tener un espiritualidad profunda y no apurarnos a dar consejos, confiando en que Dios va a estar obrando en el corazón de la persona mientras escuchamos.

Para ser efectivas sanadoras necesitamos haber experimentado la sanación de Dios nosotras mismas. Si estamos dispuestas a nombrar áreas de nuestra propia vida que todavía son dolorosas o nos avergüenzan y si permitimos que Dios cambie esas historias dolorosas en historias poderosas, podremos transformarnos en ***mujeres heridas sanadoras***, empleando nuestras lágrimas y experiencias para ayudar a otras en su camino hacia la sanidad. Dios nos transformará, y recibiremos energía para ayudar

a sanar a nuestras familias, a nuestras congregaciones y a nuestras comunidades. ¡Que Dios nos ayude en nuestra búsqueda de ser transformadas de tal manera que lleguemos a ser agentes de sanidad y transformación para otras!

Oración:
Dios misericordioso, creemos que tú quieres que cada una de nosotras y todas tus hijas e hijos preciosos, seamos sanadas. Envíanos hermanas que nos escuchen compasivamente, y nos acompañen a caminar en nuestro proceso de sanación. Transforma nuestras heridas en ternura para otras que sufren y que nuestras lágrimas se tornen en energía para hacer de nosotras amorosas compañeras de camino para las que necesitan sanidad y esperanza. En el nombre de Jesús, misericordioso compañero que sabe lo que es sufrir y resucitar a nueva vida. AMEN.



Cómo ayudar a una amiga angustiada



Unidad IV

"Hay sufrimiento y oscuridad en nuestras vidas,
pero ese sufrimiento no puede anular la realidad de Dios.
Al contrario, la presencia de Dios ilumina el camino a través de nuestro sufrimiento."
Doris Longacre

"Lo excepcional del ministerio de Jesús es que él revela que Dios usa la tragedia, el sufrimiento, la traición y la muerte misma, no para herir, sino para llevarnos a Dios. "
"No te deshagas del dolor hasta que hayas aprendido su lección."
Richard Rohr

"Dichosos los que están tristes, porque Dios les dará consuelo."
Jesús en Mateo 5:4

Pérdida y duelo

Todos pasamos alguna vez por una etapa de duelo, experimentando sufrimiento, aflicción y angustia, no importa cuán cuidadosamente hayamos planeado nuestra vida. Generalmente asociamos duelo con la muerte de alguien que amamos, pero la pérdida de algo importante puede causar duelo también: la pérdida de nuestra salud, de nuestros sueños, de nuestro trabajo y medio de vida, de la esperanza de casarnos y formar una familia feliz, o aunque nos hayamos casado, darnos cuenta que nunca tendremos un matrimonio feliz.

Algunas personas parecen pasar por más duelos de lo que sería justo. En Filipenses 2:27 Pablo habla de tener "tristeza sobre tristeza". Cuando esto ocurre nuestro proceso de duelo es más complicado y más difícil de sanar.

La gente de la Biblia, incluyendo a Jesús, no son ajenos ni extranjeros a la pérdida y al duelo. La Biblia habla de muchas clases de pérdidas y de situaciones que causan duelo.

Vean estos versículos bíblicos e identifiquen la **causa** o la **razón del duelo** en cada uno de los pasajes.

1. Job 1: 14-17 ____

2. I Samuel 1:1-8 ____

3. Job 2:7, 8 ____

4. Proverbios 10:1 y 17:21 ____

5. 2 Samuel 13: 10-20 ____

6. Nehemías 1:3, 4 ____

7. I Tesalonicenses 2: 17 ____

8. Jeremías 31: 15 ____

9. 2 Samuel 1:26 ____

10. Salmo 55:12-14 ____

Ejercicio: Nombrar nuestras pérdidas

Primeramente trabajar solas en esta actividad; y luego compartir con el grupo lo que sientan que pueden.

¿Cuáles son algunas de las pérdidas experimentadas en tu vida? Haz una lista de algunas aquí.

1.

2.

3.

4.

Después de haber hecho la lista de las pérdidas personales y de compartir en el grupo lo que sientan que pueden, dedicar algo de tiempo a orar juntas.

.

Síntomas de duelo y angustia

El duelo es el poderoso *sufrimiento emocional* que sentimos cuando perdemos al alguien o algo importante. Puede suceder en un momento y puede de repente ocasionar un tremendo cambio en nuestra vida. El duelo es una respuesta humana normal a la pérdida de alguien que hemos amado o de algo que ha sido importante para nosotras.

El duelo puede ser experimentado y expresado de maneras diferentes de persona a persona y de cultura en cultura, pero parece haber elementos comunes que la gente de todo el mundo percibe cuando sufren perdida y duelo.

Por ejemplo:

- Confusión mental y dificultad para concentrarse.
- Problema para dormir y descansar.
- Cansancio físico, mental y spiritual, y entumecimiento.

El duelo puede parecerse mucho al temor. En realidad, los científicos han descubierto que el duelo, como el temor, son *reacciones al gran estrés* que provocan muchos y profundos cambios físicos. Entre estos cambios tenemos:

- Aumento de los niveles de hormonas de estrés en el cerebro y el cuerpo.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Debilitación del sistema de inmunidad que nos ayuda a luchar con enfermedades e infecciones.
- Pérdida de apetito y cambio en los hábitos alimenticios.
- Cambios en la velocidad y regularidad de los latidos del corazón.
- Alucinaciones y pesadillas.

Perder a alguien o algo de gran importancia nos cambia la vida hasta la raíz. La vida ya no será igual y tampoco nosotras. El mundo ya no parece seguro y nuestras creencias sobre el poder de Dios, su amor y su fidelidad pueden ser puestas en duda. Tal vez nos hagamos algunas preguntas perturbadoras:

> *¿Por qué ocurrió esto? ¿Por qué me ocurrió a mí?*
> *¿Cómo puedo seguir viviendo después de haber perdido algo tan importante?*
> *¿Valdrá la pena seguir viviendo?*
> *¿Cómo puede un Dios tan amoroso y poderoso permitir que ocurra algo tan terrible?*
> *¿Dónde estaba Dios? ¿Y dónde está Dios ahora?*

Con razón resulta difícil acercarse a personas que están en un profundo duelo. ¡Pero necesitan nuestro amor y apoyo más que nunca!

Cómo ayudar a una amiga angustiada

Sí, es agotador y difícil estar con alguien que sufre profundamente y que ha experimentado gran pérdida. Queremos ayudar pero no sabemos cómo ayudar. Queremos sentirnos seguras y decir lo correcto a una amiga que sufre, pero no sabemos qué decir. Y entonces, demasiado a menudo nos mantenemos alejadas y no decimos nada.

La verdad es que no hay nada que podamos decir o hacer que alivie totalmente el dolor de alguien que está de duelo, o que le devuelva al ser amado y restaure su pérdida. Nunca podremos responder de manera totalmente satisfactoria sus preguntas

acerca de Dios y del sufrimiento. Escuchar calladamente y permitir que la tristeza sea expresada es difícil, pero ayuda a quien está sufriendo.

Más que una gran cantidad de palabras y respuestas, las personas que sufren y están de duelo quieren ser acompañadas por personas que no las dejen solas con su pena. Quieren poder sentir que al estar con esas personas han sido tocadas por Dios. Necesitan amigas que sean las manos y los brazos de Jesús y Dios con piel humana para ellas en tiempos de sufrimiento.

Es bueno recordar tres reglas básicas cuando estamos con alguien que sufre una pérdida y está de duelo:

- Estar disponibles.
- Ser compasivas.
- Usar pocas palabras.

Es importante recordar que la tristeza que nuestras amigas pueden estar sintiendo no es un problema que tenemos que resolver para ellas. *Las personas que están de duelo generalmente no buscan soluciones. Pero necesitan compañía y apoyo.*

Personas que han experimentado importante pérdida y duelo ofrecen estas sugerencias sobre <u>cómo ayudar a una amiga que sufre:</u>

- Estar presente. Visitarla. Estar dispuestas a sentarse en silencio con la persona que sufre.
- Escuchar. Escuchar. Escuchar con paciencia y sin necesidad de ofrecer consejo o juzgar.
- Evitar respuestas fáciles. Tener cuidado en cuanto al uso de las Escrituras y de ofrecer respuestas espiritualizadas.
- Aceptar el silencio. Permitir que la persona doliente guíe la conversación.
- Permitirle llorar. No decirle que sea fuerte y tenga fe. Ayudarla a aceptar que sus lágrimas son sanadoras y no son una indicación de falta de fe.
- Ofrecer ayuda de manera práctica y específica. Asegurarse de que no le falten alimentos, agua, y otros artículos necesarios para ella y su familia.
- Consolar y cuidar a los niños de la familia. Cuando ocurre una tragedia, muchas veces los niños son descuidados y pueden sentirse solitarios y asustados y no saber cómo pedir ayuda.
- Mantenerse en contacto con ella con regularidad y alentar a otros a visitarla y ayudarla.
- Tener esperanza cuando ella misma no puede tener esperanza. Orar con ella cuando ella misma no pueda orar.
- Afirmar señales de crecimiento y valentía cuando los percibimos en la persona que sufre.
- Permitir que ella nos enseñe algo. Preguntarle, "¿Hay algo que hayas aprendido con esta experiencia?"

Ejercicio: Palabras pueden ayudar o herir

Piensa en alguna ocasión en la que tú o alguien a quien amas tuvo una importante pérdida. ¿Qué dijeron otros que haya sido de ayuda? ¿Qué dijeron otras personas que no ayudó sino que lastimó? Haz una lista.

Cosas que la gente dijo y que ayudaron

1.

2.

3.

Cosas que dijo la gente que no ayudaron y en cambio lastimaron.

1.

2.

3.

En su libro, ***The Nature of Grief***, (*La naturaleza del duelo)* Rebecca S. Hauder, enfermera anabautista y consejera cristiana profesional, ofrece las siguientes sugerencias que permiten saber cuándo una persona en duelo puede estar necesitando ayuda profesional:

- Está pensando en lastimarse a sí misma o a otros.
- Duerme menos de seis horas por noche o siempre se siente cansada.
- Es incapaz de cuidar de sus necesidades diarias y continúa perdiendo peso.
- Se aísla de familiares y amistades.
- Usa demasiadas drogas, alcohol, alimentos, o dinero para anestesiar el dolor.
- Se siente agobiada por la vida durante mucho tiempo.

Pérdida y angustia transformadas

La angustia ocasionada por el duelo es muy dolorosa y difícil. Pero es importante. Si evitamos sufrir y no nos permitimos sentir el dolor de una pérdida, nuestros corazones pueden volverse insensibles. Cuando congelamos nuestro corazón frente a nuestro *propio* dolor, nuestro corazón puede volverse insensible al dolor de otras.

Hay muchas cosas que las personas hacen para disimular el dolor de una pérdida. Y algunas no son útiles. Por ejemplo:

- Mantenerse ocupadas y tratar de no pensar ni sentir la pérdida.
- Pensar en los problemas y tristezas de otras personas y no pensar en los propios.
- Tratar de ahogar el dolor en alcohol, drogas, o comiendo demasiado.
- Gastar dinero y hacer compras obsesivamente.

- Hacer cosas riesgosas que aumentan la adrenalina u otros niveles de hormonas y producen sentimientos pasajeros de excitación.
- Permitirse explosiones de ira que producen un aumento en el nivel de adrenalina.
- Hundirse en depresión, retirarse de la vida, y congelar sus emociones.

Sin embargo, es posible atravesar experiencias dolorosas de pérdida y encontrar nuevas profundidades espirituales y significados para la vida. En el Salmo 119:71 dice, *"Me hizo bien haber sido afligido, porque así llegué a conocer tus decretos."*

El autor cristiano **C.S. Lewis** perdió a su amada esposa poco después de haberse casado. Después de un tiempo de desesperación y profundo duelo él describió el sufrimiento como "el cincel de Dios para perfeccionarnos".

La mística cristiana Juliana de Norwich dice en su libro, ***Dieciséis revelaciones del amor divino,*** que *solo dejando a un lado nuestros propios fundamentos podremos experimentar que en Dios está todo nuestro fundamento.*

Esto no significa glorificar el sufrimiento, sino recordar que cuando todo aquello en lo que nos apoyábamos se ha derrumbado, Dios permanece incambiado. Si no sabemos cómo seguir viviendo, podemos percibir la fidelidad y compasión con que Dios nos sostiene. Podemos tener la oportunidad de repensar nuestras prioridades y descubrir que aunque hemos perdido todo lo que una vez atesorábamos y en lo cual confiábamos, nuestra fe puede crecer y también nuestra experiencia de la fidelidad Dios.

La tragedia, el trauma y la pérdida no tienen que ser el final de nuestra historia. Con la ayuda de nuestras amigas y compañeras espirituales podemos iniciar una nueva vida. Cuando nuestra vida es quebrantada y se cae en pedazos, tenemos una oportunidad de reconstruirla en otra forma.

El duelo puede transformarse en oportunidad para decidir cómo queremos vivir el tiempo que nos queda en la tierra y puede llegar a ser una tristeza útil que nos hace sentir más compasión hacia otras personas. Puede darnos una nueva manera de apreciar la belleza de nuestros días y ayudarnos a vivir con una nueva gratitud.

Es más posible aprender de nuestras penas y salir fortalecidas después de una gran pérdida cuando tenemos amigas queridas y una congregación fiel que caminen con nosotras. ¡Nos necesitamos mutuamente para ayudarnos a transformar nuestras lágrimas en energía para una vida abundante y para un ministerio de compasión!

Repaso de las ideas claves de la Unidad IV

1. Todas tendremos pérdidas y pasaremos por duelos en nuestras vidas.
2. Dios comprende nuestro dolor y no nos abandona.
3. Tenemos la misión de ser las manos y el rostro de Jesús para quienes sufren y están de duelo.
4. Las tragedias y pérdidas pueden ayudarnos a crecer en la fe y ser una invitación a una nueva vida y ministerio.

En conclusión

Es difícil imaginar cómo las personas que experimentan importantes pérdidas y profundos sufrimientos, pero no son parte de una comunidad de fe, superan esos tiempos difíciles.
Las congregaciones y amigas espirituales tenemos recursos poderosos para compartir. Como dice la pastora de Carolyn, Meghan Good, ***"Juntas podemos ayudarnos mutuamente a hacer retroceder la noche y reducir el poder de la desesperación.*** "

Podemos ofrecer compañerismo afectuoso y compartir la fe que nos ayude a encontrar sentido en nuestro sufrimiento y nos dé esperanza de que habrá algo más grande que nuestro dolor. Que el Espíritu de Dios continúe sanando y transformado a cada una de nosotras de tal manera que podamos vivir vidas abundantes y ser la presencia de Dios--Dios con piel humana-- para otras personas.

Oración:
Que Dios te bendiga y cuide de ti.
Que siempre tengas compañeras en las que puedas sentir la presencia de Dios contigo.
Que compartas con otras el don del cuidado compasivo.
Que Dios te guarde y tenga misericordia de ti.
Que Dios te sostenga con ternura y te llene de paz. AMEN

Bendición

Que seas bendecida con la convicción profunda
de que eres la preciada y muy amada hija de Dios.

Que seas bendecida con profundo gozo al descubrir tus dones y
cumplir con tu llamado al ministerio de sanidades.

Que Dios te bendiga con tierna compasión para que puedas
ver el rostro de Jesús en todos los que sufren.

Que Dios te bendiga sanando tus heridas del pasado
y todo lo que hiere tu corazón hoy.

Que tengas la bendición de un espíritu alegre, amigas que te apoyen,
y el poder del Espíritu Santo que te sostenga
cuando ministres a otras.

Que tú, como la mujer Samaritana junto a la fuente,
seas sanada y empoderada por el agua de vida.

Que tus lágrimas sean transformadas en compasión
que imparte vida y amor para con otras.

Ve ahora con la seguridad de que eres amada
y llamada a ser de bendición para otras personas. Amén.







Apéndice



Preguntas para determinar el nivel de estrés

Carolyn Holderread Heggen, Ph.D.

Emocional:

- ¿Lloras más que antes? ¿Sientes nudos en la garganta más que de costumbre?
- ¿Te sientes más a menudo desamparada y desanimada?
- ¿Te sientes más abrumada e inadecuada que de costumbre?
- ¿Estás teniendo problemas para concentrarse y recordar cosas?
- ¿Estás más irritable y frustrada?
- ¿Te molestas más fácilmente? ¿Estás teniendo más arrebatos de enojo?
- ¿Te sientes deprimida y sin esperanzas?
- ¿Estás más pesimista que de costumbre?
- ¿Tienes la sensación de que a nadie le importas o nadie te entiende?
- ¿Te parece que no eres apreciada?
- ¿Estás teniendo sueños perturbadores o pesadillas?
- ¿Has perdido tu sentido del humor? ¿Te ríes menos que antes?
- ¿Te resulta más difícil que antes reírte de ti misma?
- ¿Sientes menos alegría en tu vida?

Físico:

- ¿Tu apetito ha cambiado? ¿Estás comiendo más o menos que de costumbre?
- ¿Tienes problema para quedarte dormida o para permanecer dormida en la noche?
- ¿Encuentras más difícil tranquilizarte o relajarte?
- ¿Estás sintiendo inexplicables dolores de cabeza o calambres?
- ¿Estás teniendo dolores de estómago o frecuentes diarreas?
- ¿Notas que estás adquiriendo hábitos nerviosos como rechinar de dientes, mover las piernas, tamborilear con los dedos, que antes no tenías?
- ¿A veces tu corazón late fuerte o más rápido sin aparente razón física?
- ¿Tienes más accidentes que antes?
- ¿Te sientes más fatigada que de costumbre?
- ¿Te ha salido un sarpullido inexplicable?
- ¿Te sientes más a menudo mareada, aturdida, o desfalleciente?
- ¿Te quedas sin aliento inexplicablemente?
- ¿Te notas demasiado alerta o desconfiada? ¿Te asustas más fácilmente que antes?

Relacional:

- ¿Estás menos solidaria emocionalmente con amigos y amigas, familiares y colegas?
- ¿Estás menos tolerante? ¿Más crítica?
- ¿Más a menudo discutes con tus seres queridos y colegas?
- ¿Atacas a otros con más ira y frustración que antes?
- ¿Estás más sensible de lo habitual a las críticas?
- ¿Tu deseo e interés sexual es bastante más bajo o menor que de costumbre?
- ¿Desconfías más de las personas?
- ¿Te parece que la gente te apoya y entiende menos?
- ¿Te sientes más impaciente con familiares, amigos y colegas?
- ¿Deseas más que antes que la gente te deje en paz? ¿O estás más apegada y te sientes más necesitada que de costumbre?
- ¿Cada vez más te parece que la gente te ha abandonado emocionalmente?
- ¿Estás hipersensible? ¿Te sientes ofendida más a menudo que de costumbre?

Espiritual:

- ¿Dios te parece más lejano y distante que antes?
- ¿Tienes más preguntas que de costumbre acerca de lo real que es Dios?
- ¿Te sientes enojado con Dios por abandonarte?
- ¿Sientes que eres una mártir no apreciada?
- ¿Te sientes desesperada en cuanto a tu vida spiritual?
- ¿Te resulta más difícil que de costumbre perdonar?
- ¿Sientes amargura hacia Dios y hacia las otras personas?
- ¿Te es más difícil orar que de costumbre?
- ¿Encuentras menos consuelo que en el pasado al leer la Biblia y otros textos espirituales?
- ¿Sientes que has perdido tu propósito en la vida? ¿Has perdido tu sentido de dirección espiritual?
- ¿Tus creencias y prácticas espirituales te traen menos consuelo que antes?

Encarando la soledad

Mary Schwartz, Ph.D.

Todas nos sentimos solas algunas veces. Cuando eso ocurre, nuestras emociones nos están diciendo que tenemos que hacer algo al respecto. Para eso es necesario que nos conectemos con alguien. Conectarnos con alguien cuando nos sentimos solas es tan importante como aplicar una almohadilla térmica en la parte baja de la espalda cuando sentimos dolor.

Sentirse solas es diferente que estar solas. Estar solas puede ser muy bueno para recuperarnos. La posibilidad de caminar a solas en un bosque puede ayudarnos a entrar en contacto con nuestro ser interior, estar más conectadas con nosotras mismas y poner más en claro nuestros pensamientos. Puede ser un tiempo para despejar las telarañas y poder ver mejor las brillantes joyas.
Por otro lado, también podemos sentirnos solas en medio de una multitud o rodeadas de familiares. Nos sentimos solas o no dependiendo de nuestro nivel de conexión social. Los diccionarios definen la soledad como *estar sin compañía; carente de relaciones amistosas; separada; aislada.*"

Los seres humanos somos sociales por naturaleza. Por mucho tiempo hemos sabido que los bebés a quienes nadie toca ni ama no prosperan. Con los años, esa necesidad de amor no se desvanece. Continuamos necesitando interacción social, contacto físico, y conexión con otras personas.

Lo importante es hallar un equilibrio saludable entre el tiempo a solas y el tiempo conectadas con otras personas. Demasiado de cualquiera de los dos nos desequilibra. La cantidad de tiempo necesaria para conectarse con otros varía de persona a persona. Cada una necesita encontrar el equilibrio adecuado, que no es el mismo para todas.

Algunas preguntas que debo hacerme cuando me siento sola

1. ¿Con qué frecuencia necesito estar con otras para sentirme bien? ¿Una vez por semana? ¿Tres veces por semana? ¿Más?

2. ¿Estoy dispuesta a hacer algo para conectarme con otras, o espero que alguien se ponga en contacto conmigo?

3. ¿A quién me parece que me interesaría conocer aunque todavía no me haya comunicado con ella?

4. ¿Estoy dispuesta a arriesgarme a que alguien me conozca? Si no es así, ¿cuál es mi temor?

Sugerencias para ayudar a una persona a enfrentar la soledad

1. Invitarla a caminar. La gente en general encuentra más fácil hablar cuando está activa.

2. Sonreír y saludarla por su nombre cuando la veas.

3. Reconocer que es una persona creada por Dios. Pensar cómo Jesús se conectaría con ella.

4. Preguntarle acerca de ella misma.

5. Orar por ella.

6. Presentarla a alguien que creo que le gustaría conocer.

7. Invitarla a ella y a varias otras personas a una comida.

8. Avisarle de una actividad a la que planeo asistir, que pienso que a ella le gustaría. Invitarla a ir conmigo.

9. Hablar con ella durante una pausa para descansar o para el café en lugar de hablar con mis amigas. Presentarla a mis amigas.

10. Invitarla a reunirse con mi familia o amigos para las fiestas.

11. Llevarle un plato de alguna comida que preparé para mi familia.

12. Felicitarla acerca de algo que aprecio en ella.

13. Regalarle algo agradable, como una loción, una vela, algunas flores.

14. Pensar qué cosas me consuelan cuando me siento sola, que podrían ayudarla a ella.

15. Si la veo sentada sola en la iglesia, pensar en la posibilidad de sentarme junto a ella.

Para entender la depresión

Rhoda Shenk Keener, M.S.

Todas nosotras nos sentimos tristes de cuando en cuando. Y es normal cuando no podemos superar desilusiones y dificultades por las que atravesamos. Cuando un sentimiento triste dura semanas o meses, una persona puede estar pasando por una depresión. No se trata de una señal de debilidad. Este tipo de depresión no puede desvanecerse así nomás.

Las personas deprimidas con frecuencia dicen cosas como las siguientes:

"Me he sentido descorazonada y triste por mucho tiempo".

"Tengo problemas para dormir", o "Estoy durmiendo demasiado".

"Me paso todo el tiempo comiendo (o bebiendo)", o "Estoy tan triste que no puedo comer y estoy adelgazando".

"No tengo ganas de levantarme por la mañana".

"No puedo concentrarme en nada".

"A veces desearía estar muerta".

"No siento nada—estoy entumecida".

"Hay personas que me irritan mucho más que antes".

"Ya no disfruto de ninguna cosa".

"Antes disfrutaba tener sexo, pero ahora no me interesa".

"Siento que soy una carga y que los demás estarían mejor sin mi".

"Siento que ya nadie me necesita".

¿Por qué algunas personas se vuelven más deprimidas que otras?

Así como las personas son diferentes físicamente, también lo son emocionalmente. Hay gente de personalidad muy sensible que encuentra muy difícil reaccionar ante desilusiones o pérdidas. Cambios importantes en la vida, tales como tener un hijo, empezar a experimentar la menopausia, o sufrir una gran pérdida pueden causar cambios hormonales que tal vez provoquen depresión. El abuso sexual u otros traumas pueden llevar a la depresión. Según las estadísticas, las mujeres se deprimen más que los hombres.

Ejemplos de depresión en la Biblia:

Ana: "Ana lloraba y no comía … llorando y con el alma llena de amargura se puso a orar al Señor ." (1 Samuel 1:7-10)

Elías: "Era tal su deseo de morirse que dijo, '¡Basta ya, Señor! ¡Quítame la vida, pues yo no soy mejor que mis padres". Y se acostó allí, bajo la retama y se quedó dormido. Pero un ángel llegó y tocándole le dijo, 'Levántate y come.'" (I Reyes 19:4-5)

David: "Estoy completamente molido y sin fuerzas; ¡mis quejas son quejas del corazón! (Salmo 28:6,8)

Cómo cuidar de alguien que está sufriendo depresión:

- Escucharla c
-
- on amor y sin juzgarla.
- Ayudarla a captar la verdad de su situación.
- Animarla a comer alimentos sanos, dormir y hacer ejercicios.
- Orar por ella, ya que puede estar tan deprimida que no puede orar.
- Si habla de herirse a sí misma o quitarse la vida, buscar un doctor u otra ayuda para ella.
- Animarla a hablar con un médico sobre su depresión y sobre la posibilidad de medicarse.
- Si el médico le recomienda medicinas, asegurarle que usar medicinas para salir de la depresión no indica falta de fe. Dios a veces parece obrar milagros de sanidad mediante el uso de antidepresivos o medicamentos contra la ansiedad.
- Preguntarle, "¿Qué es lo que te abruma en estos momentos?" Si es algo en lo que tú puedes ayudar, como por ejemplo, poner a lavar su ropa o ir de compras al almacén, ofrécele hacerlo.
- Invitarla a ir contigo a alguna actividad.

La importancia de las mentoras

Ser mentora de otra mujer ayuda mucho a desarrollar los dones de cuidado y liderazgo. A menudo necesitamos mentores y mentoras cuando aceptamos nuevas responsabilidades en la iglesia y en nuestros trabajos. Las mentoras también pueden ser útiles cuando enfrentamos desafíos en el matrimonio o en la crianza de los niños.

¿Qué es una mentora?

Una mentora es alguien en quien se confía como guía, consejera, y amiga.
Una mentora comparte acerca de temas que la aconsejada quiere conocer y aprender más.
Mentoras y aconsejadas dedican tiempo a reunirse para conversar, orar, y tener actividades juntas.

Tipos de relación de mentoría:

- **La amistad entre mujeres de diferentes edades y experiencias de vida puede hacer posible una buena mentoría.** Una mujer de poco más de 40 años dijo, "A menudo me he preguntado si hay mujeres mentoras para personas como yo. Da la impresión que soy muy fuerte y no se nota que necesito de alguien, pero en realidad deseo mucho relacionarme con una mujer sabia mayor que yo."

  A una madre joven le preguntaron si le gustaría tener una mentora. Ella contestó, "No puedo pensar en ninguna otra época de mi vida en que haya necesitado más de una mentora—alguien que ya haya criado a sus niños."

- **Ser mentora en cuanto al trabajo puede ayudar.** Una mujer que empezaba su propio negocio dijo, "Me encantaría conocer a una mujer que comparta mis valores para que me sirva de modelo."

- **Las mujeres pueden ser mentoras unas de otras en cuanto al liderazgo en la iglesia.** Mujeres que han servido en varios roles de liderazgo pueden brindar amistad, sabiduría y ánimo a mujeres jóvenes que se sienten llamadas a ser líderes.

Cómo hallar una mentora:

Si quieres encontrar una mujer mentora, habla con el liderazgo de tu iglesia o con el grupo de mujeres, para averiguar quién podría ser una buena mentora. Entonces, tú o el líder pueden preguntarle si tiene tiempo y siente que puede ser tu mentora. Si está de acuerdo, pueden hablar entre ustedes para decidir sobre qué conversar cuando se reúnan.

Cómo llegar a ser una mentora:

Si deseas ser mentora, habla con el liderazgo de tu iglesia o de tu grupo de mujeres y hazles saber que estás dispuesta a serlo. También puedes ofrecerte como mentora de alguna mujer joven. ¡No tengas temor de ser directa y compartir tus dones!

<u>Mentores en la Biblia</u>

Proverbios 9:9—Instruye a [la mujer sabia], y se hará más sabia; enseña a [la mujer justa], y aumentará su saber.

María visitó a Elisabet durante los inusuales embarazos de ambas, y las dos mujeres se apoyaron mutuamente.
Noemí y Rut fueron mentoras una de la otra y se cuidaron mutuamente.
Tito 2 anima a las mujeres mayores a compartir sabiduría siendo modelos para mujeres más jóvenes.
Moisés enseñó a Josué y lo entrenó para ser el siguiente líder de Israel.

Lecciones que podemos aprender de Moisés acerca de ser mentora de una nueva líder:

- Invitar a una persona a trabajar juntas para aprender. (Moisés y Josué trabajaron juntos, Éxodo 24:13.)
- Dar oportunidades a la persona para reunirse con otras que pueden ayudarla. (Moisés llevó a Josué con él a una importante encuentro con Dios, Éxodo 32:17.)
- Dar a la persona tiempo para desarrollar sus dones independientemente. (Moisés llevó a Josué a un segundo encuentro con Dios; luego salió, dando tiempo a Josué para estar solo con Dios, Éxodo 33:11.)
- Dar tareas algo difíciles a la persona para que aprenda, y escuchar su informe de cómo le fue. (Moisés dio a Josué la tarea de ir a explorar la Tierra Prometida con otros 11. Esto hacía necesario tener un plan, trabajar en equipo, e informar, Números 13:16.)
- Aprobar a la persona en privado y en público. (Moisés comisionó a Josué públicamente, Deuteronomio 31:7-8.)
- Transferir liderazgo y luego apartarse para que la nueva líder tenga espacio para liderar. (Moisés no fue a la Tierra Prometida. Josué fue el próximo líder.)

<u>Una mentora:</u>

- Percibe el potencial en la personalidad y capacidad de otra posible mentora.
- Hace preguntas que despiertan confianza en la otra en cuanto a su propio llamado y capacidades.
- Sostiene firmemente el "espejo", para que refleje correctamente las cualidades de la otra persona y la situación.
- Puede ayudar a la persona a decir "no", reconociendo que decir "no" a lo que no es necesario es tan importante como decir "sí" al sueño que se tenía.
- Alienta pasiones y sueños, ayudando a la otra de esa manera a percibir su propio potencial.

Como un bosque que crece a partir de una sola semilla, las mentoras reconocen que nutriendo la vida de una persona, tendrán influencia en las vidas de muchas.

—Adaptado de "The Spirit of Mentoring" (El Espíritu de ser mentor) en *Reflections of Nursing Leadership*

Las autoras

Carolyn Holderread Heggen, Ph.D., es psicoterapeuta especializada en recuperación del trauma. Vive en Corvallis, Oregón, EE.UU. y es miembro activa de Albany Mennonite Church. También está activa en tareas denominacionales de la Iglesia Menonita de EE.UU. y es autora del libro *Abuso Sexual en los hogares Cristianos y la iglesia.* Carolyn ha vivido en Pakistán, Nepal, y América Latina, y a menudo viaja como consultora, oradora y entrenadora en sanidad personal y comunitaria, y temas sobre género, espiritualidad, sexualidad, y PTSD (Trastorno de Estrés Postraumático). Mucho de lo que ella entiende sobre resiliencia y valor humano lo aprendió mientras vivió en otras culturas. Se considera a sí misma muy bendecida por tener mujeres amigas por todo el mundo, de quienes continúa aprendiendo mucho.

Carolyn y su esposo, Richard, disfrutan haciendo música—ella toca piano y él contrabajo y guitarra. Carolyn también anda en bicicleta, mantiene su jardin de vegetales y hace caminata con su familia y sus amigas. Tienen tres hijos adultos y la bendición de una nieta y un nieto.

Rhoda Shenk Keener, M.S., es Directora de Sister Care en la Iglesia Menonita de EE.UU. después de haber trabajado como directora ejecutiva y co-directora de Mennonite Women USA durante 14 años. Siempre ha creído que la iglesia debe ser un espacio de sanidad y esperanza. También ha trabajado como psicoterapeuta en variedad de contextos, incluyendo un centro comunitario de salud mental, una congregación menonita, y un refugio para víctimas de violencia doméstica. Rhoda es coeditora de *She Has Done a Good Thing: Mennonite Women Leaders Tell Their Stories.* Vive en Shippensburg, Pensilvania, EE.UU. y es miembro de Hebron Mennonite Church. Rhoda ha viajado por India, África, Europa y América Latina, y ha encontrado gran gozo e inspiración al relacionarse con hermanas en Cristo de todo el mundo.

Ella y su esposo, Bob, son padres de tres hijos adultos y tienen cuatro nietos. Disfrutan haciendo caminatas en los bosques y explorando la naturaleza con sus nietos. A Rhoda también le gusta cocinar, hacer natación y visitar amistades.

Qué han dicho las mujeres acerca de los talleres y el manual

Cuidándonos entre mujeres

Me es muy grato comentar sobre este manual, confeccionado a la medida de las mujeres internacionales. El material, junto con las sesiones de entrenamiento de *Cuidándonos entre mujeres* ayudan a las mujeres a darse cuenta de que son preciadas y valiosas a los ojos de Dios. Carolyn Heggen y Rhoda Keener tienen especiales dones para ministrar a mujeres que han tenido experiencias de sufrimiento y abuso. El entrenamiento permite a las participantes sanar y luego enseñar a otras. Las mujeres que asistieron a los talleres en el pasado han visto un rayo de esperanza para vivir con valentía, fortaleza y dignidad, de acuerdo con la intención de Dios. ¡Qué don ha recibido la iglesia con Rhoda y Carolyn difundiendo las buenas nuevas por todo el mundo!

—Cynthia Peacock, India, Moderadora, Comisión de Diaconía, Congreso Mundial Menonita

Muchas mujeres de nuestro contexto sufren pobreza, violencia doméstica, y violencia urbana. Necesitamos fortaleza para no sentirnos abrumadas por estas dificultades. Las enseñanzas y recursos ofrecidos por *Cuidándonos entre mujeres* nos inspiran para apoyarnos mutuamente en el cuidado de nuestras familias, iglesias y comunidades.

—Olga Piedrasanta, Guatemala, Coordinadora Mujeres Anabautistas Haciendo Teología en América Latina

¡Qué fabulosa guía para mujeres que quieren caminar juntas en un proceso de sanación! Con mucho cariño, Rhoda y Carolyn nos muestran cómo respetar las historias de victoria y pérdida de cada mujer. Juntas descubrimos cómo podemos cuidarnos mejor nosotras mismas y unas a otras. Con entusiasmo recomiendo este extraordinario recurso a círculos de mujeres de todas partes.

—Sara Wenger Shenk, Presidenta, Associated Mennonite Biblical Seminary, EE.UU.

Los materiales de *Cuidándonos entre mujeres* creados por mujeres cristianas que son profesionales de la salud mental, brindan instrumentos para encontrar sanidad para nuestras propias heridas y luego ayudar a otras. El material está basado en enseñanzas bíblicas y es un recurso importante para las iglesias de todo el mundo.

—Elizabeth Soto Albrecht, Pastora ordenada, Iglesia Menonita de EE.UU.

Para estar totalmente integradas en la vida de la iglesia, necesitamos sanar de nuestros traumas, ser liberadas de baja autoestima, y adquirir la capacidad de discernir nuestros dones. La puesta en práctica en América Latina de los principios del manual *Cuidándonos entre mujeres*, hizo posible para muchas mujeres encontrar la sanidad y a la vez la capacidad para ayudarse unas a otras. Y los principios pueden ser aplicables también a nuestros hermanos.

—Milka Rindzinski, Centro de Estudios, Iglesias Menonitas, Uruguay

El manual *Cuidándonos entre mujeres* me ayudó a comprender mi llamado a relacionarme con otras mujeres, fueran o no cristianas, y compartir con ellas la buena noticia, para que también ellas puedan experimentar libertad, amor y sanidad.

—Memee Yang, Presidenta, Mujeres Menonitas Hmong, EE.UU.



Cuidándonos entre mujeres — **un ministerio de Mennonite Women USA**
www.mwusa.org